

**PENERAPAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPS 5
SMA HANG TUAH 2 SIDOARJO**

***APPLICATION OF SELF CONTROL TECHNIQUES FOR REDUCING
ACADEMIC BEHAVIOR PROCRASTINATION CLASS XI IPS 5 SENIOR
HIGH SCHOOL HANG TUAH 2 SIDOARJO***

YOANDA PUTRI NOVIANTI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: yoandaputry@gmail.com

Denok Setiawati, S.Pd., M.Pd., Kons

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Dari hasil observasi yang dilakukan di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, maka dari itu diberikanlah teknik *self control*. Metode pengumpulan data yaitu dengan observasi, dokumentasi dan wawancara. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji penerapan konseling individu melalui teknik *self control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan subyek tunggal dengan jumlah subyek tiga orang. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Design* dengan menggunakan desain A-B. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi yaitu menganalisis perubahan data dalam satu kondisi yaitu dalam kondisi Baseline atau kondisi intervensi. Berdasarkan hasil level stabilitas subyek H pada fase baseline (A) dari 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) dari 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), dan subyek D pada fase baseline (A) dari 83% menjadi 16% pada fase intervensi (B), level perubahannya menunjukkan pada subyek H membaik (+), pada subyek A membaik (+), dan pada subyek D membaik (+). Maka dengan begitu diketahui bahwa adanya perubahan skor perilaku prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui teknik *self-control*

Kata Kunci: *teknik self control, prokrastinasi akademik*

ABSTRACT

From the observations made in the Senior High School Hang Tuah 2 Sidoarjo, found that many students who have high academic procrastination behavior, then it give technique of self-control. Methods of collecting data through observation, documentation and interviews. The purpose of this study was to test the

application of individual counseling through self control techniques to reduce the academic procrastination behavior class XI IPS 5 Senior High School Hang Tuah 2 Sidoarjo. This study is a pre-experimental single subject with three subjects. The design of this study using the approach of Single Subject Design using A-B design. Analysis using visual analysis in a condition that is analyzing the data change in the condition that in the baseline condition or stat intervention. Based on the results of the stability level of the subject H in the baseline phase (A) from 83% to 25% in the intervention phase (B), subject A in the baseline phase (A) from 83% to 25% in the intervention phase (B), and subject D in the baseline phase (A) from 83% to 16% in the intervention phase (B), level change show improvement in subject H (+), in subject A improved (+), and on the subject D (+). So with that in mind that the change in students academic procrastination behavior score before and after counseling individuals through techniques of self control

Keywords: self-control techniques, academic procrastination

Kata Kunci: teknik self control, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Perilaku menunda tugas-tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastination*" dengan awalan "*pro*" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "*crastinus*" yang berarti keputusan hari esok, yang jika digabungkan bermakna menunda sampai hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008).

Millgram (dalam Ghufon, 2003), mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas; (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga; (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja, mahasiswa atau pelajar (Burka dan Yuen, 2008).

Prokrastinasi Akademik juga ditemukan di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo, berdasarkan data yang didapat dari wawancara dengan guru bimbingan konseling serta salah satu siswa kelas XI IPS 5 yang dalam satu kelas terdiri dari 48 siswa, terdapat sekitar 31% siswa yang kerap kali menunda tugas-tugas akademik. Bentuk penundaan yang dilakukan siswa diantaranya adalah tidak mengerjakan PR di rumah, terlambat mengumpulkan tugas dari guru, bermain *gadget*, melamun dan berbicara dengan teman saat guru menjelaskan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra, dan Nadia, 2013), ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya adalah karena; takut gagal, tidak menyukai tugas, sebagai sikap pemberontak, sukar dalam mengambil keputusan, ketergantungan yang kuat terhadap orang lain, dan pengambilan resiko yang berlebihan.

Prokrastinasi pada siswa banyak berdampak negatif, diantaranya adalah siswa akan mendapatkan nilai rendah, menarik diri terhadap pendidikan yang lebih tinggi, memiliki tingkat kehadiran di kelas yang rendah, dan dikeluarkan dari sekolah. Pelaku prokrastinasi akan memiliki kesehatan yang lebih buruk dibanding yang tidak. Penundaan tugas juga memiliki akibat terhadap emosi seseorang. Ketika seseorang sadar bahwa dia melakukan prokrastinasi, maka mereka mengalami berbagai perasaan dalam dirinya diantaranya adalah rendah diri, megutuk diri, rasa bersalah, merasa melakukan kecurangan, mengalami ketegangan, kepanikan dan kecemasan dalam diri. (Binder, dalam Ursia, Siaputra dan Nadia, 2013).

METODE

Sesuai dengan tujuan umum yang ingin dicapai oleh peneliti dan berdasarkan masalah yang ingin dipecahkan dengan pengertian bahwa penelitian ini mencari pengaruh dari suatu perlakuan, maka pendekatan penelitian yang paling sesuai dengan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010), bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2010), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasarkan pada penggunaan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Arikunto

menambahkan bahwa penelitian eksperimental akan lebih baik apabila disertai dengan tabel, grafik, bagan atau gambar.

Desain penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian eksperimen dengan pendekatan *Single Subject Desain* (SSD) atau penelitian dengan subjek tunggal (Sunanto, 2005). Dalam penelitian subjek tunggal penelitian ini difokuskan pada data individu yang digunakan sebagai sampel penelitian hal ini diungkapkan Rosnow dan Rosenthal (dalam Sunanto, 2005).

Pada penelitian subjek tunggal terdapat dua kondisi berbeda yang dijadikan perbandingan. Kondisi dalam hal ini adalah kondisi baseline dan kondisi intervensi. Kondisi baseline adalah kondisi dimana pengukuran target behavior pada subjek penelitian dilakukan dalam keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Kondisi intervensi adalah kondisi dimana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior pada subjek penelitian diukur di bawah kondisi tersebut. “Pada penelitian subjek tunggal, selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi” diungkapkan oleh Hasselt dan Harsen (dalam Sunanto, 2005). Desain penelitian SSD yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B.

Subjek pada penelitian ini adalah 3 (tiga) siswa kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo yang memiliki frekuensi prokrastinasi paling tinggi.

Teknik pengumpulan data diperlukan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan variabel penelitian. Dalam kegiatan penelitian, teknik pengumpulan data tidak bisa diabaikan begitu saja karena menjadi salah satu penentu keberhasilan suatu penelitian. Keberhasilan itu dapat diwujudkan dengan mendesain teknik pengumpulan data yang valid dan reliabel serta sesuai dengan apa yang akan dijadikan objek penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: observasi dan dokumentasi. Observasi adalah suatu pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada

subyek penelitian (Margono, 2009). Pengamatan dan pencatatan yang dilakukan terhadap subyek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa, sehingga observasi dilakukan bersama subyek yang diselidiki.

Menurut Arifin (2009), dengan menggunakan teknik dokumentasi peneliti akan memperoleh informasi (data) dari berbagai sumber tertulis yang ada pada responden tempat ia bekerja atau tinggal. Dalam penelitian ini, dokumentasi juga dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat bukti fisik dari pelaksanaan program BK yang dilaksanakan di sekolah tersebut. Dokumentasi ini merupakan sumber sekunder. Sedangkan sumber bukti primer yaitu melalui hasil wawancara.

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan menggunakan metode analisis visual grafik, meliputi analisis dalam kondisi (Sunanto, 2005)

Menurut Sunanto (2005), analisis visual dalam kondisi adalah analisis perubahan data dalam suatu kondisi, misalnya pada kondisi baseline (A) maupun pada kondisi intervensi (B). sedangkan komponen yang dianalisis meliputi: **a) Panjang kondisi**, Panjang kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. **b) Kecenderungan stabilitas**, Untuk menentukan kecenderungan stabilitas dapat dihitung dengan cara berikut menentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15%. Menghitung mean level, yaitu semua skor dijumlahkan dan di bagi dengan banyak poin data. Menentukan batas atas dengan cara mean level + setengah rentang stabilitas. Menentukan batas bawah dengan cara mean level – setengah rentang stabilitas. Menentukan persentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara jika presentase stabilitas sebesar 80% sampai dengan 90% disebut stabil, jika kurang dari 80% disebut tidak stabil (variabel). **c) Jejak data**, Jejak data merupakan data dari satu data ke data lain

dalam suatu kondisi. Perubahan satu data ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan, yaitu naik, turun dan mendatar. Kecenderungan jejak data digambarkan dengan garis yang mengartikan kondisi pada setiap fase. **d) Level perubahan,** Menentukan level perubahan dengan cara menandai data pertama dan data terakhir pada fase baseline (A). Kemudian menandai data pertama dan data terakhir pada fase intervensi (B). Terakhir hitung selisih antara kedua data dan menentukan arah naik/turun dengan tanda (+) jika membaik, (-) jika memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan.

Prosedur pelaksanaan penelitian dengan rancangan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi selama 1 minggu
2. Melihat data yang sudah terkumpul melalui observasi individu untuk menentukan tiga orang yang akan digunakan sebagai subyek penelitian yaitu siswa SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo yang teridentifikasi mempunyai perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.
3. Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan teknik *self control*
4. Mengumpulkan data kembali melalui observasi selama 1 minggu. Untuk membandingkan dan mengetahui seberapa besar pengaruh yang timbul akibat perlakuan.
5. Menerapkan analisis statistik dalam rangka penentuan perubahan tingkat perilaku prokrastinasi akademik antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan teknik *self control*.

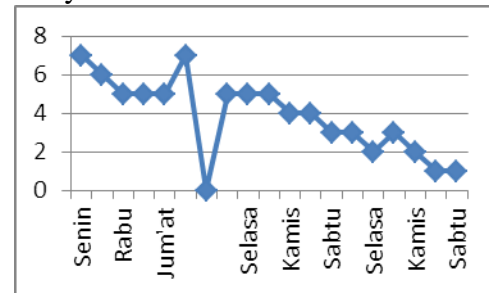
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Panjang Kondisi

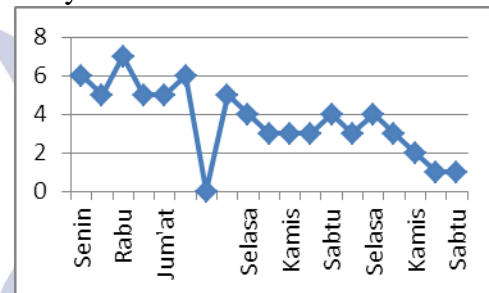
Panjang kondisi adalah lamanya waktu penelitian yang menunjukkan sesi dalam setiap kondisi. Pada penelitian ini ada 6

sesi pada baseline (A) dan 12 sesi pada intervensi (B) yang dilakukan pada ketiga subyek penelitian

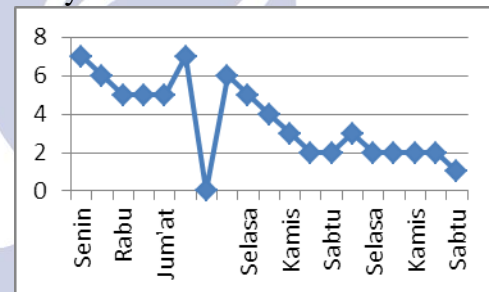
Subyek H



Subyek A



Subyek D



2. Kecenderungan stabilitas

a) Fase baseline A

Untuk subyek H rentang stabilitas 1,05, untuk mean hasil level 5,83, batas atas baseline 6,355, batas bawah baseline 5,305 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 83%.

Untuk subyek A rentang stabilitas 1,05, untuk mean hasil level 5,66, batas atas baseline 6,185, batas bawah baseline 5,135 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 83%.

Untuk subyek D rentang stabilitas 1,05, untuk mean hasil level 5,83, batas atas baseline 6,355 batas bawah baseline 5,305 sedangkan prosentase data poin pada kondisi baseline 83%

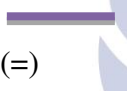

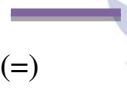

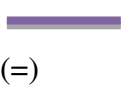

b) Fase intervensi B

Untuk subyek H rentang stabilitas 0,75, untuk mean hasil level 3,16, batas atas baseline 3,534, batas bawah baseline 2,785 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 25%.

Untuk subyek A rentang stabilitas 0,75, untuk mean hasil level 3, batas atas baseline 3,375, batas bawah baseline 2,625 sedangkan presentase data poin pada kondisi baseline 25%.

Untuk subyek D rentang stabilitas 0,9, untuk mean hasil level 2,83, batas atas baseline 3,28 batas bawah baseline 2,38 sedangkan prosentase data poin pada kondisi baseline 16%

3. Jejak data, kecenderungan jejak data dapat digambarkan pada tabel berikut :

Subyek	Baseline (A)	Intervensi (B)
Subyek H	 (=)	 (+)
Subyek A	 (=)	 (+)
Subyek D	 (=)	 (+)

4. Level Perubahan

a) Fase baseline A

Su bye k	Data Poin Hari Ke 6	-	Data Poin hari ke 1	=	Hasil Stabili tas
H	7	-	7	=	0
A	6	-	6	=	0
D	7	-	7	=	0

b) Fase Intervensi B

Su bye k	Data Poin Hari Ke 12	-	Data Poin hari ke 7	=	Hasil Stabili tas
----------------	-------------------------------	---	------------------------------	---	-------------------------

H	1	-	5	=	-4
A	1	-	5	=	-4
D	1	-	6	=	-5

B. Pembahasan hasil penelitian

Berdasarkan hasil stabilitas subyek H pada fase baseline (A) 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek D pada fase baseline (A) 83% menjadi 16% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan menunjukkan pada subyek H membaik (+), pada subyek A membaik (+), pada subyek D membaik (+)

PENUTUP

Simpulan

Pada bagian penutup ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berhubungan dengan hasil penelitian yaitu: penerapan teknik *self control* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo, maka dapat diambil kesimpulan :

Berdasarkan hasil stabilitas subyek H pada fase baseline (A) 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek A pada fase baseline (A) 83% menjadi 25% pada fase intervensi (B), subyek D pada fase baseline (A) 83% menjadi 16% pada fase intervensi (B). Sedangkan level perubahan menunjukkan pada subyek H membaik (+), pada subyek A membaik (+), pada subyek D membaik (+). Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo menurun sesudah diberikan teknik *self control*.” Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self control* berpengaruh positif untuk perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI IPS 5 di SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo.

Saran

1. Bagi konselor sekolah

Konselor sekolah diharapkan lebih peduli terhadap siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik ketika proses kegiatan belajar mengajar berlangsung dan dapat menerapkan konseling individu melalui teknik self control untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Selain itu konselor sekolah diharapkan untuk menggunakan ruang konseling yang tertutup di ruang BK sebagai kepentingan pribadi siswa yang ingin berkonseling tidak untuk kepentingan konselor sekolah.

2. Bagi peneliti lain

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan konseling individu dengan teknik self control pada variabel lain sehingga manfaat dari intervensi konseling ini dapat semakin tereksplorasi.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian menggunakan desain subjek tunggal A-B-A, A-B-A-B dan menambahkan subyek penelitian lebih dari 3 subyek.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zaenal. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Filosofi Teori & Aplikasinya*. Surabaya : Lentera Cendekia.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Binder, Kelly. (2000). *The Effects of an Academic Procrastination Treatment on Students Procrastination and Subjective Well-Being* (Online). Tersedia: <http://www.nlc-bnc.ca>. (11 Januari 2014).
- Burka, Jane B, & Lenora M. Yuen. 2008. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About it Now*. USA: Da Capo Press
- Ghufron, M., Nur. 2003. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis*. (Tidak diterbitkan). Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, M., Nur., dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Margono . 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: Rineka Cipta
- Milgram, N.A., Batori, G, & Mowrer. D. (1993). *Correlates of Academic Procrastination*. *Journal of School Psychology*, Vol 31, 487-500.
- Rosnow, R. P. and Rosenthal, R. (1999). *Beginning Behavioral Research: A Conceptial Primer*. New Jersey: Prentice Hall.
- Solomon L.J dan E.D Rothblum, "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*. 31, (1984), hlm 504-510.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J, Koji T, & Hideo N. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press
- Ursia, Nela Regar., Ide Bagus Siaputra., dan Nadia Sutanto. 2013. "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". *Jurnal Psikologi*. Nomor 17 Volume 1. 1-18